



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE –
FACES

JOÃO PAULO GOMES DA SILVA
LUCAS PULCHERIO ABDANUR

**EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE
EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA**

BRASÍLIA/DF
2017

JOÃO PAULO GOMES DA SILVA
LUCAS PULCHERIO ABDANUR

**EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE
EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como pré-requisito para
conclusão do curso de Fisioterapia no
Centro Universitário de Brasília –
UniCEUB.

Orientadora: Prof^ª. Me. Monique de
Avezedo

BRASÍLIA/DF
2017

**EFICÁCIA DA AURICULOTERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE
EM ESTUDANTES DE FISIOTERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como pré-requisito para
conclusão do curso de Fisioterapia no
Centro Universitário de Brasília –
UniCEUB.

Brasília/DF, novembro de 2017

Banca examinadora:

Prof^a. MONIQUE DE AZEVEDO, Me.

Orientadora

Prof^a. SAMILA SANTOS, Ft. Esp.

Examinadora

Prof. VENICIUS MORAIS COELHO, Ft. Esp.

Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus, por nós capacitar e conceder o dom de amar o próximo e cuidar de VIDAS.

A nossa família por todo apoio e dedicação para realização de nossos sonhos. Muito obrigado por nos transformar nos homens que somos hoje. Essa conquista é nossa.

A nossas namoradas, por serem nossas melhores amigas e companheiras, que estiveram a todo momento ao nosso lado nos apoiando e nos dando forças.

A nossa orientadora Monique Azevedo, por ser um exemplo de profissional, ao qual nos espelhamos. Obrigado por toda paciência e ensinamentos compartilhados.

Ao nosso querido amigo Miguel Leo, que nos ajudou com os trabalhos estatísticos, e computação de dados.

Aos nossos supervisores de estágio, Fabio Cardoso, Samila Santos, Thiago Bezerra, Karina Lagôa, Waneli Sampaio e Renata Burgos, por todos os aprendizados práticos que proporcionaram um enorme crescimento na nossa vida acadêmica.

A todos os alunos de fisioterapia por acreditarem na resolução da terapia, e que permitiram o desenvolvimento desse trabalho.

**“ As grandes realizações são possíveis quando se dá atenção aos pequenos
começos”.**

Lao Tzu

RESUMO

Introdução: O estresse é uma resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que prejudique a homeostase do indivíduo. O ambiente acadêmico não é exceção pois os estudantes se deparam com diversas situações que podem culminar no aparecimento do estresse, que por sua vez pode levar a dificuldades de aprendizado e queda no rendimento acadêmico. **Objetivo:** avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução de estresse em alunos que cursam o primeiro e o último ano de fisioterapia no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), o estresse foi avaliado por meio da Escala de Estresse Percebido (PSS 14). **Métodos:** trata-se de uma pesquisa quase experimental na qual foi efetuado o protocolo de pontos auriculares: Shen Men, Rim e Tronco Cerebral. Avaliados com a PSS 14 antes da primeira e após a última intervenção, foram realizadas 8 sessões de auriculoterapia nos grupos, 1 por semana, entre setembro e novembro de 2017. **Resultado:** composta por 18 alunos do primeiro ano (G1) e 17 do último ano (G2), a amostra identificou, através da análise de dados computados pelo Excel 2016, que na avaliação pré-tratamento, o grupo G1 apresentou média de score de 32,50 (DP=6,67) e, após tratamentos, 28,94 (DP=7,73). No grupo G2, a média na avaliação pré-tratamento foi de 29,71 (DP=8,45) e pós atendimentos, 24,88 (DP=9,26). **Conclusão:** ambos os grupos apresentaram diminuição nos níveis de estresse percebido, indicando que a auriculoterapia pode ser um recurso terapêutico eficaz na resolução do estresse.

Palavra-chave: Fisioterapia. Auriculoterapia. Estresse. Medicina Tradicional Chinesa.

ABSTRACT

Stress is a non-specific response of an organism to any situation that may harm the individual homeostasis. The academic environment is no exception, students are faced with various situations that can culminate in an onset of stress, which in turn can lead to learning difficulties and decrease of academic productivity. **Objective:** to evaluate the effectiveness of auriculotherapy in stress levels of students enrolled in physiotherapy course on Brasilia's University Center (UniCEUB). Stress was measured through the Perceived Stress Scale (PSS 14). **Methods:** this is a quasi-experimental research in which was applied a 3 point protocol of auriculartherapy: Shen Men, Kidney and Cerebral Trunk. A total of 8 auriculotherapy sessions were performed in the groups, one week apart each other, between September and November 2017. The PSS 14 was applied before the first and after the last treatment. **Result:** composed of 18 students from the first year (G1) and 17 from the last year (G2), the G1 group first presented an average score of 32.50 (SD = 6.67) and after treatments 28.94 (SD = 7.73). On G2 group, the PSS 14 averaged in the preliminary assessment 29,71 (SD = 8.45) and post-treatment 24.88 (SD = 9.26). **Conclusion:** both groups presented decreased levels of perceived stress, indicating that auriculotherapy may be a therapeutic resource of positive results in stress resolution.

Keywords: Physiotherapy. Auriculotherapy. Stress. Traditional Chinese medicine

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 - Análise comparativa de Média e Desvio Padrão da PSS14.....	14
Gráfico 1 - Análise de níveis de estresse G1.....	15
Gráfico 2 - Análise da diferença dos níveis de estresse G1.....	15
Gráfico 3 - Análise de níveis de estresse G2.....	16
Gráfico 4 - Análise da diferença dos níveis de estresse G2.....	16

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	11
2.1. Procedimentos.....	12
2.2. Descrição dos pontos.....	13
3. RESULTADOS.....	14
4. DISCUSSÃO.....	17
5. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS	21
ANEXO A.....	24
ANEXO B.....	25

1. INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta não específica do organismo diante de qualquer situação que prejudique a homeostase do indivíduo, gerando a necessidade de mobilização para enfrentar o evento causador de desequilíbrio biopsicossocial. Visto como um processo, o estresse tem por objetivo adaptar o organismo a uma condição externa ou interna que, de alguma forma, esteja alterando a percepção de bem-estar vivenciada pelo sujeito. (SANTOS; ALVES JUNIOR, 2007).

As reações do estresse são ações biológicas necessárias para a adaptação dos seres humanos, porém em situações que o estresse se torna excessivo ele pode levar a desequilíbrios do organismo e até torna-lo mais suscetível a doenças. As reações podem se manifestar tanto em nível físico quanto psicológico. Alguns dos sintomas físicos são: hipertensão arterial, tensão muscular, náuseas, hiperacidez gástrica e bruxismo (LUCINDA, 2015).

As consequências de estresse excessivo também são percebidas no ambiente de trabalho e estudo, o que inclui a queda da produtividade, absentismo, desmotivação, falta de envolvimento com trabalho, licenças médicas e infelicidade na esfera pessoal (SADIR, et al. 2010). O ambiente acadêmico não é uma exceção pois os estudantes se deparam com diversas situações que podem culminar no aparecimento do estresse, que por sua vez podem levar a dificuldades de aprendizado e queda no rendimento acadêmico. Destacam-se como possíveis consequências do estresse excessivo o decréscimo de atenção, dificuldade ou demora de respostas aos estímulos, deterioração da memória e o aumento do índice de erros, o que sem dúvida repercutiria no processo de ensino e aprendizagem e no desempenho acadêmico em adultos e crianças (MONDARDO, 2012).

A auriculoterapia consiste em uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), utilizada na Acupuntura, através de métodos simples, preciso e de fácil aplicação da manipulação do pavilhão auricular, possibilita diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças. Sendo um procedimento onde o próprio paciente poderá estimular, pressionando as esferas ou sementes, até mesmo em casa, obtendo grande desenvolvimento e aceitação (FREZZA, 2016). Tratamento bastante reconhecido nas intervenções em disfunções físicas, mentais e psíquicas, vem demonstrando-se segura e eficaz nas diferentes condições de desequilíbrio energético (KUREBAYASHI, 2012).

A estimulação de pontos específicos, irá desencadear uma ativação na estrutura reticular, agindo diretamente no sistema nervoso central. Essa excitação em numerosos receptores enviará impulso até o núcleo trigêmio, desta forma chega ao tronco cerebral, regulando a dor e as atividades dos órgãos internos (WEILER, 2011).

A terapia utiliza-se do pavilhão auricular para tratar as doenças físicas e mentais, partindo de estímulos referentes aos pontos reflexos, que correspondem aos órgãos, vísceras e às funções do corpo humano, atingindo o nível de sistema nervoso central, o cérebro, produzindo reações condizentes ao local indicado, fornecendo efeitos de prevenção e curativos das enfermidades presentes no organismo dos indivíduos em tratamento (BROVEDAM, 2012).

O presente estudo busca avaliar a eficácia da auriculoterapia na redução de estresse em alunos que cursam o primeiro e o último ano de fisioterapia no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB). O estresse foi avaliado por meio da Escala de Estresse Percebido PSS 14; verificando a auriculoterapia como uma forma de tratamento facilmente adaptável às condições ambientais e locais para efetuação, rápido, seguro, de baixo custo, com possibilidade de melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Este projeto se trata de um estudo quase experimental, do tipo antes e depois (RESENDE, 2008). Foi desenvolvido no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), Distrito Federal, com sede no bairro da Asa Norte. Em um período de 60 dias, em que inicialmente foram convidados os estudantes do primeiro e último ano de fisioterapia, para participação do estudo.

Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB, número do protocolo CAAE: 69853917.2.0000.0023, onde todos os indivíduos incluídos participaram de forma voluntária e foram informados do objetivo do estudo, dos procedimentos, dos possíveis desconfortos, riscos e benefícios, antes de assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (**ANEXO B**).

A amostragem não-probabilística, selecionou por conveniência, 20 estudantes do primeiro ano (G1) e 21 estudantes último ano (G2), ambos do curso de fisioterapia com idade compreendida entre 17 e 60 anos de idade; sendo critério de exclusão os estudantes que não compareceram aos 8 encontros, que estivessem grávidas ou com suspeita de gravidez, cardiopatas severos, e que estejam sobre outro tratamento para o estresse.

O instrumento utilizado para analisar o estresse foi a Escala de Estresse Percebido (PSS 14) (**ANEXO A**). No questionário, os itens foram denominados para verificar o quanto imprevisível, incontrolável e sobrecarregada os respondentes avaliam suas vidas. A escala, similar à original em inglês, é constituída por 14 questões fechadas com 5 possibilidades de resposta. Cada resposta possui uma pontuação que é somada ao final da realização do questionário. O valor obtido pode variar de 0 a 56. As respostas possíveis e seus respectivos valores são: 0 = nunca; 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = quase sempre; 4 = sempre. As questões com conotação positiva (4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13) têm sua pontuação somada invertida, da seguinte maneira: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 e 4=0. As demais questões são negativas e devem ser somadas diretamente. (LUFT, 2007).

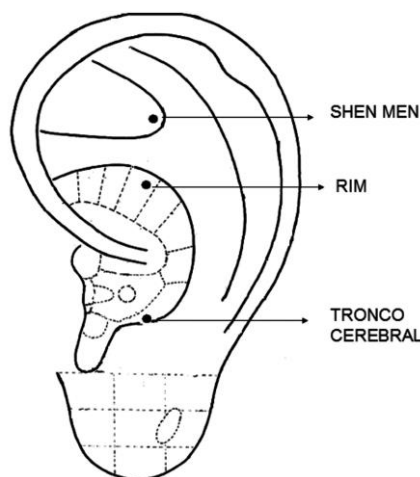
2.1 Procedimentos

Os dados foram coletados no período de setembro a novembro de 2017, sendo que a aplicação do tratamento foi realizada no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), nas salas de aula dos referidos períodos, durante o período de intervalo ou término da aula, no período matutino; em dia e horário de acordo com disponibilidade dos estudantes.

Antes da realização dessa pesquisa, foi feito um pré-teste em 3 alunos voluntários. A abordagem e as informações a serem dadas pelos pesquisadores aos alunos se deu de forma ensaiada e padronizada. Na realização do preenchimento da PSS 14, o tempo variou de 3 a 4 minutos. Na aplicação da auriculoterapia, um período de 1 a 2 minutos por aluno.

A seleção dos alunos foi realizada a partir de convite feito a eles, ao final da aula dos respectivos anos. Receberam o tratamento segundo protocolo de pontos auriculares para o estresse, sendo eles: Shen Men, Rim e Tronco Cerebral (KUREBAYASHI, 2012).

Figura 1 – Pontos Shen Men, Rim e Tronco Cerebral.



Fonte: (KUREBAYASHI, 2012).

2.2 Descrição dos Pontos

. **Shen Men:** localizado na fossa triangular do pavilhão auricular, é comumente utilizado como ponto analgésico, sedante e anti-inflamatório (KUREBAYASHI, 2012); apresenta como funções reduzir e tratar estados de irritabilidade, ansiedade e nervosismo; trata hipertensão e todos os sistemas (WEILER, 2011);

. **Rim:** recomendação emocional para o medo e insegurança, tem ação analgésica e tonificante e aumenta a capacidade de oxigenação dos tecidos (FREZZA, 2016); estimula as funções das glândulas endócrinas, o que ativa a produção de hormônios, estimula filtragem do sangue pelos rins, aumenta metabolismo de oxigênio. É um ponto de energia benéfico ao cérebro, rins e sistema hematopoiético. (WEILER, 2011);

. **Tronco Cerebral:** localizado na borda superior da fossa do intertrago, caracterizada pela função de sedação e calmante para o espírito (PRADO, 2012).

A localização dos pontos reativos foi feita com um localizador de pontos, sendo realizada a assepsia com algodão e álcool etílico 70% do pavilhão auricular e aplicação de sementes de mostarda com fita micro porosa. Foram realizadas 8 sessões, 1 por semana, durante os dois meses, efetuadas pelos pesquisadores. Os alunos foram orientados a permanecer com as sementes por até 5 dias. O preenchimento da PSS 14 foi realizado pré e pós tratamento, antes da primeira e após a última (8ª) aplicação de auriculoterapia.

Os dados foram analisados e computados pelo software Excel 2016 e foi feita uma análise descritiva em que foram calculados médias e desvio padrão (DP).

3. RESULTADOS

Neste estudo, para os níveis de estresse percebido, foram estipulados os níveis baixo, médio e alto a partir de uma divisão simples do escore máximo da PSS14 ($56/3= 18,66$), onde de 0 a 18,667 designado baixo; 18,667 a 37,33 moderado; e 37,33 a 56 alto.

Dos 41 alunos avaliados, 6 foram excluídos devido a não completarem os 8 atendimentos, sendo 2 do primeiro ano, e 4 do último ano, totalizando um $n=35$. Compondo o grupo G1=18 indivíduos, e G2=17. A idade média do grupo ($n=35$), foi de 24,17 anos ($DP=9,28$) com idade mínima de 17 anos e máxima de 60 anos. A média de score encontrada pela PSS14, na avaliação pré tratamento no grupo G1 foi de 32,5 ($DP=6,67$) e de 28,94 ($DP=7,73$) no pós tratamento. No grupo G2, a média do pré tratamento foi de 29,71 ($DP=8,45$) e no pós tratamento 24,88 ($DP=9,26$). Estes valores correspondem a níveis de estresse moderado (**Quadro 1**).

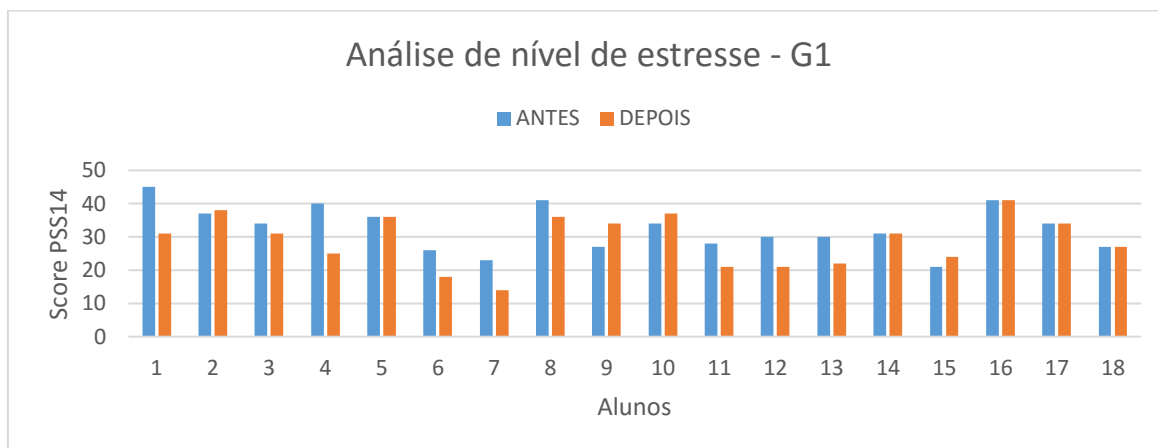
Quadro 1 – Análise comparativa de Média e Desvio Padrão da PSS14

	Score PSS14							
	ANTES				DEPOIS			
	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DP	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DP
G1 (N = 18)	21	45	32,50	6,67	14	41	28,94	7,73
G2 (N = 17)	14	45	29,71	8,45	15	45	24,88	9,26

Fonte: O autor.

O Gráfico 1 demonstra a análise de nível de estresse percebido no grupo G1 (n=18), antes e depois do tratamento de auriculoterapia.

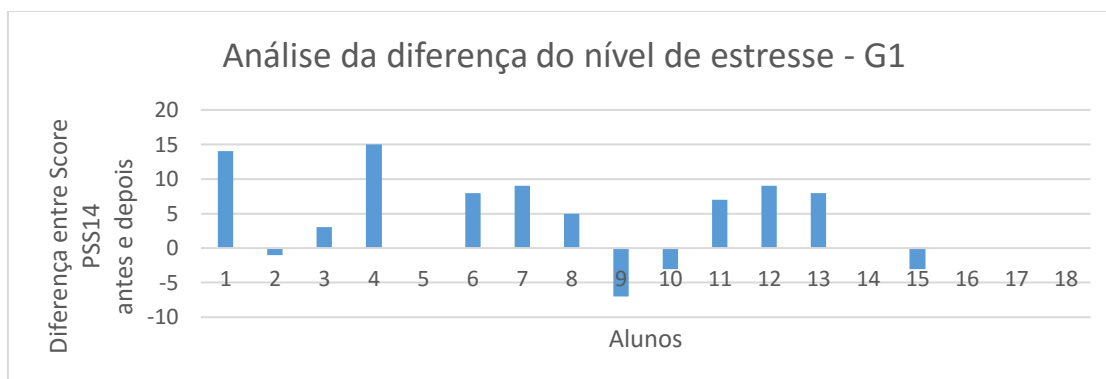
Gráfico 1 – Análise de nível de estresse G1



Fonte: O autor.

No Gráfico 2 foi comparado as diferenças do score, antes e depois da intervenção. Nele nota-se que as barras que se encontram negativas, relatam estudantes que apresentaram score mais alto na segunda avaliação em comparação com a primeira. Os alunos que se mantiveram inalterados, permaneceram com a barra fixada em 0.

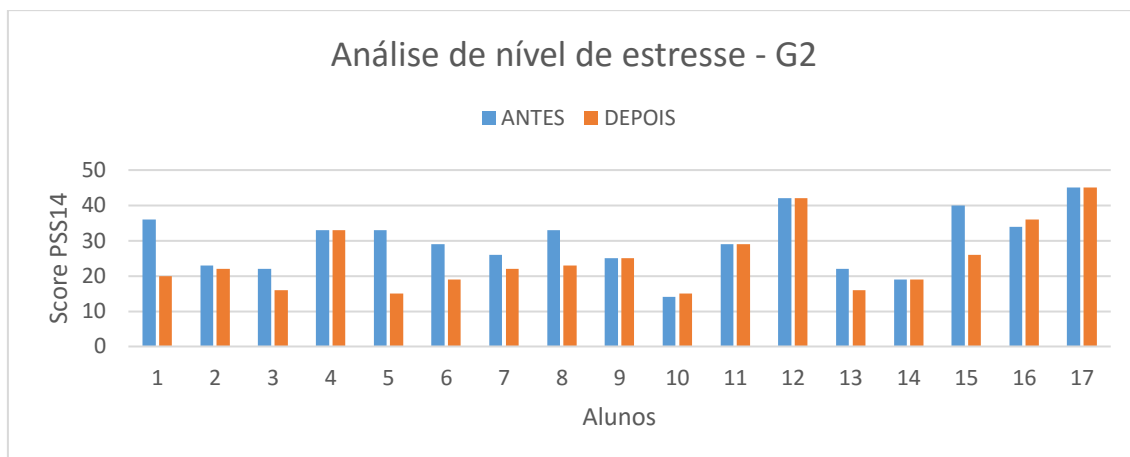
Gráfico 2 - Análise da diferença do nível de estresse G1



Fonte: O autor:

O Gráfico 3 apresenta os scores antes e depois na PSS 14 no grupo G2 (n=17).

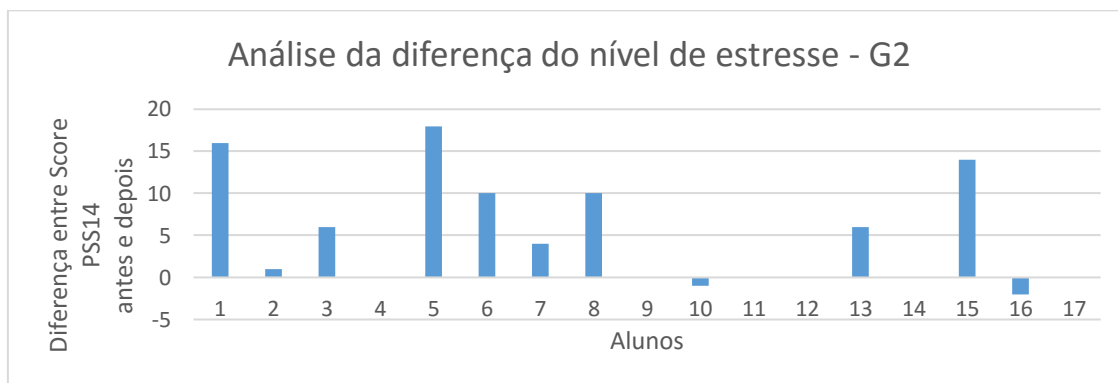
Gráfico 3 – Análise de nível de estresse G2



Fonte: O autor.

No Gráfico 4, foi comparado as diferenças do score, antes e depois da intervenção. As barras que se encontram negativas relatam estudantes que apresentaram score mais alto na segunda avaliação em comparação com a primeira, os alunos que se mantiveram inalterados, permaneceram com a barra fixada em 0.

Gráfico 4 – Análise da diferença do nível de estresse G2



Fonte: O autor.

4. DISCUSSÃO

Sendo o estresse uma resposta do organismo, caracterizada como prejudicial, as tentativas de reduzi-lo por meio de diversas técnicas tornam-se cada vez mais importante serem cogitadas. O presente trabalho se pautou em utilizar a técnica de auriculoterapia, por ser de eficácia reconhecida no tratamento das desordens físicas, psíquicas e mentais.

Nossa amostra revelou a presença de níveis moderados de estresse percebido em ambos os grupos estudados. Verificou-se com o tratamento da auriculoterapia, que no grupo G1, 9 (50%) e no G2, 9 (52,94%), ambos apresentaram diminuição nos níveis de estresse. O que corrobora com estudos de Kurebayashi (2012), onde 75 profissionais de enfermagem de um Hospital Universitário foram submetidos a 8 tratamentos de auriculoterapia, obtendo diminuição nos níveis de estresse, utilizando o mesmo protocolo de 3 pontos auriculares (Shen Men, Rim e Tronco Cerebral). Numa revisão bibliográfica de Frezza (2016), conclui-se que há efetividade da auriculoterapia no controle de ansiedade e estresse, onde aborda os 3 pontos respectivos.

A explicação está diretamente relacionada com orelha, que representa todas as partes do corpo humano, e todos os meridianos convergem para essa região, mencionado no Clássico de Medicina Interna do Imperador Amarelo, o mais antigo livro de medicina chinês, publicado há 2.000 anos. Em 1957, Paul Nogier, neurocirurgião francês, fez um estudo detalhado da orelha e suas inervações, desenhando a silhueta de um feto invertido, sobreposto à forma da orelha, descobrindo diferentes pontos para a estimulação neural e tratamento de numerosas doenças (PRADO, 2012).

Por apresentar implicações fisiológicas, histológicas e elétricas, a auriculoterapia tem um perfil estrutural particular, com uma rede vascular muito rica e estrutura de feixes neurovasculares específicos. Consequentemente estes dois fatos aparentam explicar o uso para diagnóstico e tratamento de doenças: a inervação periférica da aurículo e a provável interferência neural central de diversas fibras sensoriais originárias do tronco cerebral e do tálamo. Os estímulos efetuados na orelha são registrados pelos receptores sensoriais da pele, conduzindo para o sistema nervoso central. Muitos estudos já evidenciaram a ação da acupuntura sistêmica na

inibição da dor e suas repercussões neurofisiológicas, porém para acupuntura auricular, necessita-se de mais pesquisas. Todavia, certamente, pontos de regiões anatômicas do corpo e do pavilhão auricular estão associados com a liberação de endorfina e encefalina (KUREBAYSHU; SILVA, 2015).

A média de score encontrada pela PSS14, na avaliação pré tratamento no grupo G1 foi de 32,5 (DP=6,67) e de 28,94 (DP=7,73) no pós tratamento. No grupo G2, a média do pré tratamento foi de 29,71 (DP=8,45) e no pós tratamento, 24,88 (DP=9,26). Apesar do 5º ano ser tipicamente conhecido como um momento de elevados níveis de estresse, devido à sobrecarga final do curso, os alunos avaliados nesse trabalho, quando comparados aos que iniciam a graduação, apresentaram menor percepção de estresse, o que pode estar relacionado com uma maior maturidade obtida ao decorrer do curso. Segundo Trigo (2010), em um estudo que avaliou a percepção de estresse, em amostras variadas da população portuguesa, sugere que a percepção de estresse tende a declinar à medida que a idade aumenta, podendo explicar o fato do grupo G2 ter apresentado melhores scores em ambas as avaliações.

No grupo G1, 4 alunos (22,22%) apresentaram aumento e 5 (27,77%) permaneceram com o score inalterados, no grupo G2, 2 (11,77%) aumentaram, 6 (35,29%) inalterados. Justificando o ressaltado nível de estresse percebido, mensurado por meio da PSS, que está associado com desequilíbrios fisiológicos, como altos níveis de cortisol, triglicérides, interleucina-6 (IL-6), entre outros (LUFT, 2007). Neste estudo específico, tais resultados podem estar ligados com a proximidade de provas finais e apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). O que explicaria uma maior percepção de estresse no período em que a coleta (2ª avaliação) foi realizada.

A PSS 14, foi escolhida por se tratar de uma escala geral, podendo ser utilizada em diferentes grupos etários, desde adolescentes até idosos, pois não contém questões específicas do contexto. A falta de questões específicas de contexto é uma condição importante na escala e, possivelmente, a explicação pela qual esta escala tenha sido validada em diversas culturas. Pesquisas como essa têm provocado aumento do interesse dos pesquisadores sobre o tema. Revelando a necessidade de haver um instrumento que requeira um curto tempo para seu preenchimento, mas possua propriedades psicométricas satisfatórias. Além do que, esta ferramenta deve

avaliar o estresse dentro de uma perspectiva internacional, característica importante na conferência de dados de pesquisa (LUFT, 2007).

Apesar de protocolos serem de suma importância para o desenvolvimento de pesquisas científicas, métodos fechados e rígidos nem sempre permitem seguir os pensamentos e concepções holísticas das práticas integrativas da MTC, o que pode dificultar a elaboração de estudos científicos que buscam um melhor entendimento de processos e técnicas que são usadas há milênios pela acupuntura visando a promoção da saúde (KUREBAYSHU; SILVA, 2015).

A presente pesquisa destaca-se no âmbito acadêmico, devido à relevância do tema na contemporaneidade, uma vez que os níveis de estresse são identificados na população universitária, podendo repercutir no processo de ensino e aprendizagem, justificando assim propor um método de tratamento para o estresse de resultado rápido, por vezes imediato, sendo de baixo custo, fácil aprendizado, fácil aplicação e boa aceitação pelos alunos de fisioterapia. Pretende-se que os resultados obtidos nessa pesquisa colaborem e sirvam de incentivos na atenção ao estresse e produção de conhecimento relativos a MTC.

5. CONCLUSÃO

Analisando os dados apresentados, conclui-se que a auriculoterapia foi eficaz no tratamento de estresse na amostra representada, no qual foi encontrada diminuição nos níveis de estresse percebido na maior parte dos alunos. Os resultados da PSS 14, pré e pós tratamentos, o primeiro ano mostrou-se com média de score mais elevada, em ambos os casos, quando comparados com o último ano, o que sugere que o período inicial da graduação apresente seus próprios desafios e dificuldades. Apesar do 5º ano ser tipicamente conhecido como um momento de elevados níveis de estresse, devido à sobrecarga final do curso, os graduandos de fisioterapia avaliados nesse trabalho, apresentaram uma menor percepção de estresse quando comparados aos que iniciam o curso, o que pode estar relacionado com uma maior maturidade obtida ao decorrer desse período.

REFERÊNCIAS

BROVEDAN, Aline. A auriculoterapia como complemento na redução dos sintomas respiratórios da doença pulmonar obstrutiva crônica. 2012. Disponível em: <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:qCNily0cVAcJ:repositorio.unesc.net/bitstream/1/71/1/Aline%2520Brovedan.pdf+&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br&client=firefox-b>. Acesso em: 17 nov. 2017.

FREZZA, Sinthia Concencio. Ansiedade, estresse e auriculoterapia uma revisão de literatura. 2016. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/4180>. Acesso em: 17 nov. 2017.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato et al. Eficácia da auriculoterapia para estresse segundo experiência do terapeuta: ensaio clínico. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, n. 5, p. 694-700, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/apv/v25n5/08.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2017.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. Auriculoterapia Chinesa para melhoria de qualidade de vida de equipe de Enfermagem. **Rev Bras Enferm**, p. 117-123, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672015000100117&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 17 nov. 2017.

LUCINDA, Luciane Boreki et al. Evaluation of the prevalence of stress and its phases in acute myocardial infarction in patients active in the labor market. **Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery**, v. 30, n. 1, p. 16-23, 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4389525/> Acesso em: 17 nov. 2017.

LUFT, Caroline Di Bernardi et al. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015. Acesso em: 17 nov. 2017.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PEDON, Elisangela Aparecida. Estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. **Revista de Ciências**

Humanas, v. 6, n. 6, p. 159-180, 2012. Disponível em: <http://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadech/article/viewFile/262/480>. Acesso em: 17 nov. 2017.

PRADO, Juliana Miyuki do et al. Eficácia da auriculoterapia na redução de ansiedade em estudantes de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, n. 5, p. 1200-1206, 2012. Disponível em: <http://www.producao.usp.br/bitstream/handle/BDPI/38468/S008062342012000500023.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 nov. 2017.

RESENDE, Selma M.; RASSI, Cláudia Maria; VIANA, Fabiana P. Efeitos da hidroterapia na recuperação do equilíbrio e prevenção de quedas em idosas. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 12, n. 1, 2008. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/2350/235016536010/>. Acesso em: 17 nov. 2017.

SADIR, Maria Angélica; BIGNOTTO, Márcia Maria; LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**, v. 20, n. 45, p. 73-81, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2010000100010&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 17 nov. 2017.

SANTOS, André Faro; ALVES JÚNIOR, Antônio. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrandos de ciências da saúde. **Psicologia: Reflexão e crítica**, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722007000100014&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 17 nov. 2017.

SOUZA, Marcelo Pereira. Tratado de auriculoterapia. Brasília: Look, 2001.

TRIGO, Miguel et al. Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. **Psychologica**, n. 53, p. p. 353-378, 2010. Disponível em: <http://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1093>. Acesso em: 17 nov. 2017.

WEILER, A. L.; BORBA, CAS; FERREIRA, ECP. Auriculoterapia: Tratamento do transtorno de ansiedade em mulheres na menopausa e climatério. **Pensamento Biocêntrico**, 2012. Disponível em: <http://www.pensamentobiocentrico.com.br/content/edicoes/18-full.pdf>. Acesso em: 17 nov. 2017.

ANEXO A - ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Neste último mês, com que frequência...					
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3 4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3 4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3 4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3 4
5	Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3 4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3 4
7	Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3 4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3 4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3 4
10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3 4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3 4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3 4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3 4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3 4

ANEXO B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do estudo “Eficácia da Auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia”; sob responsabilidade da Profª Monique de Azevedo e alunos João Paulo Gomes da Silva e Lucas Pulcherio Abdanur.

O objetivo desta pesquisa é: mensurar os níveis de estresse nos estudantes que cursam o primeiro e último semestre de fisioterapia no Centro Universitário de Brasília (UniCEUB), e avaliar a eficácia da auriculoterapia nos níveis de estresse identificados.

Esta pesquisa justifica-se, pelos elevados níveis de estresse identificados na população universitária, atribuído ao ganho de autonomia, independência, processo de adaptação ao grupo e novo contexto de vida.

O (a) estudante (a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá, sendo mantido o mais rigoroso sigilo por meio da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo (a). O (a) estudante (a) pode se recusar a responder qualquer questão do questionário que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o mesmo.

Para a realização da pesquisa necessitamos que o estudante responda a Escala de Estresse Percebido (PSS14) e acompanhe o tratamento de auriculoterapia uma vez por semana, durante dois meses.

Os resultados da pesquisa serão divulgados no Centro Universitário de Brasília podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Este projeto possui os seguintes benefícios: destaca-se por ser uma terapia de administração contínua, onde o paciente passa várias horas ou dias em tratamento; está no resultado rápido, por vezes imediato, como também, proporciona baixo custo, E os seguintes riscos: dor e vermelhidão na região da orelha, devido a sensibilidade de cada paciente.

É de nossa responsabilidade a assistência integral caso ocorra danos que estejam diretamente ou indiretamente relacionados à pesquisa. Esta pesquisa não lhe trará custos e é de nossa responsabilidade o ressarcimento de custeio de despesas relacionadas à pesquisa.

Se o (a) estudante (a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor telefone para: Profª Monique de Azevedo, no Centro Universitário de Brasília, telefone: (061) 98260-2445, no horário das 8h às 11:30h.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UNICEUB, número do protocolo CAAE: 69853917.2.0000.0023. As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidas no CEP/UNICEUB pelo telefone: (61) 3966-1511. O CEP do UNICEUB está localizado no bloco 6, na sala 6.110, 1º andar no endereço Campus do UNICEUB - SEPN 707/907 - Asa Norte - Brasília - DF. Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o voluntário da pesquisa.

Brasília, ____ de _____ de _____

Nome / assinatura

Pesquisador Responsável/Nome e assinatura